

Trabajo Fin de Grado

**Programa “Aulas Felices” en Educación Infantil:
intervención educativa en gestión emocional**

**The “Happy Classrooms” Programme in Early Childhood
Education: an educational intervention in emotional management**

Autora:

Andrea Diaz Cordero

Directora:

Natalia Lascorz Frauca

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2020 - 2021

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	7
Objetivo general:.....	7
Objetivos específicos:	7
MARCO TEORICO AULAS FELICES.....	7
¿Qué es?	7
¿En qué se basa?.....	9
<i>Psicología positiva:</i>	<i>10</i>
<i>Modelo PERMA:</i>	<i>11</i>
<i>Atención Plena o Mindfulness:</i>	<i>12</i>
<i>Fortalezas Personales:</i>	<i>14</i>
PROGRAMA AULAS FELICES EN ARAGÓN	18
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN AULAS FELICES	20
Introducción y justificación.....	20
Objetivos	21
Temporalización.....	21
Metodología	23
Actividades.....	24
Evaluación.....	35
CONCLUSIÓN.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
Webgrafía.....	40

Programa “Aulas Felices” en Educación Infantil: intervención educativa en gestión emocional.

The “Happy Classrooms” Programme in Early Childhood Education: an educational intervention in emotional management

- Elaborado por Andrea Diaz Cordero.
- Dirigido por Natalia Lascorz Frauca.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de septiembre 2021.
- Número de palabras: 10312

Resumen

El eje central de este trabajo se fundamenta en el análisis teórico conocido hasta la fecha acerca del programa Aulas Felices y, su posterior aplicación, incluyendo aspectos englobados dentro de la Psicología Positiva, la Atención Plena o Mindfulness y las Fortalezas Personales de Seligman.

Finalmente, se muestra una propuesta de intervención adaptada para ser llevada a cabo en un aula de 3º de Educación Infantil. Cuya finalidad es fomentar en dicha aula el uso de las técnicas desarrolladas en el programa que hacen referencia a los diversos autores y metodologías.

Palabras clave

Aulas Felices, Psicología Positiva, Fortalezas Personales, Atención Plena, Mindfulness y Educación Infantil.

Abstract

The main subject of this work is based on the theoretical analysis known as Happy Classrooms program and its application, including aspects within positive psychology, mindfulness and Seligma’s personal strengths.

Finally, it is shown an intervention proposal adapted to be carried out in a 3rd grade of Early Childhood Education. Whose purpose is to promote the use of techniques developed in the program that make reference to the various authors and methodologies.

Key words

Happy Classrooms, Positive Psychology, Personal Strenghts, Full Attention, Mindfulness and Early childhood education.

INTRODUCCIÓN

Cuando comenzó mi aventura con el Trabajo Fin de Grado, tenía muy claras mis opciones de tema, sabía que quería realizar un trabajo enmarcado en el campo de la Psicología Positiva.

Eran muchas las posibilidades que englobaban este tema, sin embargo, el programa “Aulas Felices” del equipo SATI (Ricardo Arguís Rey, Silvia Hernández Paniello, Ana Pilar Bolsas Valero y María del Mar Salvador Monge) llamo mi atención al tratarse de un programa totalmente desconocido y novedoso para mí.

¿Qué futuro maestro o maestra no quiere que sus alumnos estén felices en el aula? Este pensamiento debería inundar la cabeza de todos los maestros, y el equipo SATI propone para ello este programa, ofreciéndonos una guía, completamente gratuita y al alcance de todos, con recursos y actividades para alumnos de todas las edades que nos permitan alcanzar el bienestar en el aula.

Es programa basado en la Psicología Positiva aplicada a la educación, es un programa novedoso que comenzó a funcionar en Aragón en el año 2010, cuyos ejes principales se basan en el Mindfulness y en las Fortalezas Personales de Seligman; siendo su principal objetivo alcanzar el bienestar y felicidad de los alumnos y potenciar, a su vez, el crecimiento de los mismos en el ámbito social y personal.

La idea principal de este trabajo es dar a conocer y acercar el programa “Aulas Felices” partiendo de un análisis teórico, para posteriormente desarrollar una propuesta de intervención en un aula de 2º de Educación Infantil que promueva la gestión emocional en el alumnado.

La idea de realizar una propuesta de intervención centrada en la gestión emocional, y en esta ocasión, sobre las fortalezas personales: amor, amabilidad e inteligencia social; que conforman la virtud número 3 “humanidad”, viene dada por mi experiencia en practicas en un colegio de la provincia de Huesca con alumnado de 4 años. En ella observe como los alumnos poseían dificultades a la hora de gestionar sus emociones y de llevar a cabo relaciones socioafectivas; en esta edad los niños se encuentran en un momento de egoísmo y sentimientos de ser el centro del mundo y sus protagonistas, dejando de lado la empatía y el afecto.

Esta situación también se ha visto agravada por la situación actual del COVID-19 que vivimos actualmente, donde las relaciones sociales han descendido y se presentan más dificultades para mantener relaciones socioafectivas. Es por ello que considero fundamental centrarse en fomentar las relaciones sociales y personales entre el alumnado, abarcando la gestión emocional y valores muy importantes como la empatía, el respeto y el afecto.

Este trabajo no se ha podido llevar a la práctica durante el periodo de prácticas escolares debido a las limitaciones, en el plano educativo, producidas por la situación del COVID-19. A pesar de ello, como futura maestra me guardo muchos recursos y actividades para poder llevarlas a cabo el día de mañana en mi aula y fomentar de esta manera un clima próspero y de bienestar entre mis alumnos.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Conocer y analizar el programa “AULAS FELICES”, realizando posteriormente una propuesta de intervención de dicho programa en un aula de Educación Infantil.

Objetivos específicos:

- Dar a conocer las diferentes teorías implicadas en el programa: Modelo de bienestar, Fortalezas Personales, Atención Plena y Psicología Positiva.
- Trabajar la importancia de reconocer y comprender las emociones desde la primera infancia.
- Desarrollar la capacidad de autogestión y reconocimiento de las emociones del alumnado: propias y ajenas.

MARCO TEORICO AULAS FELICES

A efectos prácticos, se divide la revisión teórica en 4 apartados que comprenden los orígenes y las bases de este programa: ¿qué es?, ¿en qué se basa?, relevancia en España y relevancia en Aragón.

¿Qué es?

Cuando hablamos del programa “AULAS FELICES” estamos haciendo referencia a un programa de intervención educativa novedoso, que surgió ante la necesidad de divulgar entre el profesorado las contribuciones de la Psicología Positiva. Una rama de la psicología, actualmente en auge en todo el mundo, que contribuye en la búsqueda del bienestar y felicidad de la persona.

Este programa fue diseñado por cuatro docentes aragoneses que desempeñan su labor en diferentes etapas educativas: Ricardo Arguís Rey, Silvia Hernández Paniello, Ana Pilar Bolsas Valero y María del Mar Salvador Monge; los cuales conforman el Equipo SATI. El significado de dicho nombre proviene de la antigua lengua pali, “sati” hace referencia en su traducción aproximada al castellano a “atención plena”; uno de los ejes centrales del programa educativo “AULAS FELICES”.

Junto a su labor como docentes, el Equipo SATI, ofrecen cursos y asesoramiento a otros compañeros educativos que ofrecen en sus centros escolares dicho programa. Su mayor propósito siempre ha sido la divulgación de sus conocimientos y recursos, es por ello que publicaron su trabajo de manera libre y gratuita, a través de un libro cuya primera edición fue publicada en Internet en octubre de 2010. Dicho documento se puede encontrar disponible a través de la página web oficial del programa: <http://aulasfelices.org>.

El programa abarca unos recursos educativos aplicables a todo el alumnado educativo, desde los 3 años a los 18. Puede llevarse a cabo en todas las áreas curriculares actuales, incluyendo la acción tutorial y la educación en valores; se busca lograr compatibilidad entre los aprendizajes curriculares y el bienestar del alumnado en las aulas.

Sus objetivos principales son dos: potenciar de manera simultánea el desarrollo social y personal del alumnado y, promover la felicidad y el bienestar de todos los miembros educativos (alumnado, profesorado y familias).

A su vez, este programa pretende afianzar la Psicología Positiva en el ámbito educativo, gracias a su enfoque global y su carácter flexible que permite adaptar a cada docente su metodología de trabajo.

El programa sienta sus bases en diferentes metodologías educativas que coexisten entre sí para lograr una educación de calidad y plena, el equipo SATI destaca cinco metodologías en su programa “Aulas Felices”:

- *El aprendizaje cooperativo*, metodología basada en el trabajo por equipos donde se trabaja para lograr unos objetivos comunes.
- *El trabajo por proyectos*, por el cual el alumnado trabaja y aprende contenidos que parten de sus temas interés.
- *El trabajo por tareas*, es decir el alumnado trabaja a partir de una serie de actividades las cuales se sitúan en un contexto que sea lo más real posible.
- *Los enfoques socio constructivistas*, por los cuales el aprendizaje es considerado como un proceso activo de construcción de conocimientos a partir de los ya existentes.

- *Globalización e interdisciplinariedad*, a través de estos conceptos se trabajan los contenidos curriculares sin tener que dividirlos en diversas áreas, todo es uno.

El programa toma como referencia dos temas de investigación e intervención, incluidos en el campo de la psicología positiva, los cuales forman parte de sus ejes fundamentales, estos componentes esenciales son:

- *La atención plena o mindfulness*, que hace referencia a un “conjunto de técnicas las cuales tienen el fin de potenciar un estilo de vida basado en la consciencia y la calma permitiendo vivir íntegramente en el momento presente”
- *Las Fortalezas Personales*, definidas como “rasgos positivos universales, comunes a la mayoría de las sociedades y culturas, medibles y educables” (Peterson y Seligman, 2004).

Finalmente, el programa parte del modelo de bienestar PERMA (Seligman, 2011) el cual cuenta con cinco componentes básicos de la felicidad, que dan nombre al acrónimo en inglés, los cuales se potencian y trabajan a través de la Atención Plena y las Fortalezas Personales de Seligman.

- Emociones positivas (Positive Emotions)
- Compromiso (Engagement)
- Relaciones (Relationship)
- Significado (Meaning)
- Logros (Achievements)

¿En qué se basa?

Como bien se ha mencionado en el apartado anterior, el programa “Aulas Felices” sienta sus bases en la Psicología Positiva haciendo referencia a su uso y estudio dentro del ámbito escolar. Algunas de las teorías que conforman este programa son: la Atención Plena o Mindfulness, el modelo PERMA y las Fortalezas Personales de Seligman.

Psicología positiva:

Cuando hablamos de Psicología Positiva nos encontramos ante un movimiento novedoso y renovador dentro del campo de la Psicología tradicional. Desde la antigüedad, encontramos un gran interés por el estudio del bienestar y de la felicidad con autores importantes y de gran relevancia como: Aristóteles y Spinoza que escribieron sobre como alcanzar una vida plena o el bienestar, respectivamente; o autores más recientes como Maslow (1968) o Erikson (1963) con sus Movimientos Humanistas.

Sin embargo, no es hasta finales de los años noventa (1998) cuando Martin Seligman tras ser nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología, junto con otros compañeros norteamericanos, da un cambio a lo que hasta ese momento se conocía como Psicología Positiva; siendo el objetivo de esta nueva rama fomentar e impulsar el desarrollo de las Fortalezas Personales, mejorando de esta manera la calidad de vida de los pacientes.

Es por ello que Seligman define la Psicología Positiva como: “Estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología” (Seligman, 2005).

Así pues, podemos considerar tres pilares básicos dentro de esta rama de la psicología: las emociones positivas (todas aquellas que generan situaciones de placer), los rasgos positivos (virtudes y Fortalezas Personales) y, por último, todas aquellas organizaciones que priorizan el desarrollo de dichas emociones y rasgos.

Finalmente, para nuestros creadores del programa “Aulas Felices”, la Psicología Positiva se define como: “El estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades” (Arguís, 2012).

Psicología positiva en el ámbito educativo:

A lo largo de la historia de la educación has surgido diferentes programas e intervenciones que buscan poner el foco en la Educación Positiva, basándose en fomentar y potenciar aspectos como la creatividad, la resiliencia, la inteligencia emocional, las habilidades sociales en valores, y, en definitiva, el bienestar y la felicidad de alumnado.

A pesar de que este trabajo está enfocado al programa “Aulas Felices” como representación de la psicología positiva en la educación, existen numerosas experiencias educativas que se basan en esta corriente. El equipo SATI en su libro denominado “Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación” (2012) destacan algunas experiencias muy interesantes que merecen la pena destacar:

- *El programa “Bounce Back!”* elaborado por McGrath y Noble. A través del cual se fomenta el bienestar y la resiliencia de los alumnos en todos los niveles educativos, desde los primeros años de Educación Infantil hasta los últimos de Educación Secundaria.
- *El programa “Celebrating Strengths Programme”* creado por Fox Eades. Mediante este programa se han logrado obtener resultados exitosos del aumento de bienestar y confianza no solo en el alumnado, sino también en el profesorado y en el equipo docente.
- *El programa “Affinities Program”* o también conocido como *“Strong Planet”* creado por Jennifer Fox. Este programa abarca también todas las áreas educativas desde la etapa infantil hasta la secundaria.
- Por último, algunas experiencias incitadas por Seligman en Estados Unidos como las que realizó en el Instituto Strath Haven de Philadelphia.

Modelo PERMA:

Como bien se ha mencionado anteriormente, el programa “Aulas Felices” parte del modelo de bienestar PERMA (Seligman, 2011) con el fin de promover el bienestar en el alumnado.

Este modelo o teoría del bienestar, se considera una evolución de la propuesta “Las 3 vías hacia la felicidad “ (Seligman, 1999), las cuales son: la vida placentera, la vida comprometida y la vida significativa. Seligman pasó de estudiar la felicidad (1999) a convertir el bienestar en su objeto de estudio (2011).

¿Pero qué es el bienestar? Según la RAE el bienestar se define como: “1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien, 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad y 3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (Real Academia Española, 2001)

Para Seligman, el bienestar se obtiene a través de cinco componentes básicos de la felicidad, los cuales son:

- Emociones positivas (Positive Emotions), hace referencia a la vida placentera.
- Compromiso (Engagement), o también conocido como vida comprometida.
- Relaciones (Relationship)
- Significado (Meaning), que representa la vida significativa.
- Logros (Achievements)

Estos componentes deben seguir una serie de propiedades que refuerzan el objetivo principal de la teoría:

- Han de contribuir a alcanzar el bienestar.
- Se han de elegir de manera libre, basándose en el propio bien de cada persona.
- Ha de poder definirse y medirse de manera independiente al resto de componentes del modelo.

Es por ello que la teoría del bienestar es considerada una teoría de elección no forzada, a través de la cual los individuos son los encargados de elegir los componentes que conformen su bienestar.

A pesar de que existen diversas teorías que centran su objeto de estudio en el bienestar, el programa “Aulas Felices” considera el modelo PERMA una de sus bases fundamentales; trabajándolo y potenciándolo a través del uso de las Fortalezas Personales y de la Atención Plena en sus actividades. Dos componentes esenciales en su programa.

Atención Plena o Mindfulness:

En los últimos años el mindfulness ha adquirido gran importancia en las aulas, se ha convertido en una herramienta fundamental para muchos docentes, debido a los diversos beneficios que se obtienen a raíz de su práctica.

- Reduce el estrés.
- Fomenta el bienestar.
- Posibilita un aprendizaje más óptimo.
- Aporta al aula un clima más positivo.
- Mejora la conexión con el mundo.

El origen de este componente, también conocido como atención plena o conciencia plena, se remota hasta una de las filosofías orientales de mayor antigüedad: el budismo. Sin embargo, en la cultura occidental su difusión y adaptación es muy reciente, podemos hablar de John Kabat-Zinn como la mayor representación de este movimiento en occidente, tras desarrollar el programa “Mindfulness-Based Stress Reduction” (1979) cuya finalidad es reducir el estrés.

John Kabat-Zinn también fue el principal introductor de las técnicas de Atención Plena como finalidades clínicas; y la define como: “Prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar.” (Kabat-Zinn 2009).

Tanto es así que el equipo SATI considera esta práctica como un componente fundamental de su programa, definiendo el concepto de atención plena como: “un estilo de vida basado en la consciencia y la calma, que nos permite vivir íntegramente en el momento presente.” (Arguís et al. 2012)

La Atención plena, nos permite calmar nuestra mente, nos hace ser conscientes del aquí y el ahora, del momento presente; aceptándolo tal y como es. El fin es que dejemos a un lado aquello que nos preocupa, identificando en todo momento nuestros pensamientos y actitudes para poder lograr un estado de bienestar y felicidad.

A pesar de las similitudes entre los términos Mindfulness y Atención Plena, pues ambas buscan el bienestar y la felicidad como fin principal, en esta ocasión profundizaremos sobre los componentes de la atención plena. Esto se debe a que el equipo SATI en su libro “Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la educación” (2012) hace más hincapié en el término atención plena.

Simón (2011) describe dos componentes básicos referentes a la atención plena: la instrucción fundamental y la actitud. El primer componente hace referencia al objetivo principal de la atención plena: ser conscientes de nuestro momento presente. Sin embargo, dentro de la actitud el autor distingue tres ámbitos distintos:

- *La actitud en el presente*, que se caracteriza por seis aspectos fundamentales: aceptación, soltar o desprenderse, abstenerse de juzgar, curiosidad o mente de principiante, amor y considerar el presente como un regalo.

- *La actitud hacia el pasado*, debemos intentar no dejarnos influir por circunstancias pasadas que nos desencadenaron situaciones dolorosas que a menudo se apoderan de nuestra mente y no nos dejan actuar de forma libre.
- *La actitud hacia el futuro*, debemos vivir en el presente e intentar alejar esas obsesiones con alcanzar logros futuros, la felicidad está en el presente, no en el futuro.

Finalmente, en cuanto la aplicación de la atención plena o mindfulness en el ámbito educativo, el equipo SATI nos ofrece en el programa “Aulas Felices” unas propuestas generales con recursos y actividades para trabajar este campo en el aula. De las cuales destaco:

- Diferentes prácticas de meditación y relajación: meditación basada en la respiración, meditación caminando o la exploración del cuerpo (body scan).
- Realizar en el aula *yoga, tai chi y chi kung*.
- Técnicas de trabajo de la atención plena en la vida cotidiana, es decir, herramientas para que se produzca un acercamiento de la atención plena en nuestro día a día como: contemplar imágenes con placer, saborear alimentos y observar las sensaciones que nos producen o escuchar música que nos inspire.

Fortalezas Personales:

Cuando hablamos de las Fortalezas Personales hacemos referencia a uno de los temas centrales de la Psicología Positiva, el estudio y la investigación de estas fortalezas se sitúa dentro de lo que conocemos como “teoría de rasgos”, lo que viene a ser definido como: “patrones de conducta, pensamientos y emociones relativamente estables, que hacen que nos comportemos de un modo más o menos persistente ante una gran diversidad de situaciones” (Peterson y Seligman, 2004).

Seligman (2002) define las fortalezas como: “conjunto de rasgos positivos que conforman el buen carácter”. Mientras que para Park y Peterson (2009) las Fortalezas Personales hacen referencia a: “una familia de rasgos positivos que se manifiestan a través de pensamientos, en las diferencias individuales, y que permite distinguir las fortalezas que las personas poseen en niveles variables.

Durante varios años, Seligman y Peterson se centraron en estudiar e investigar cuales son esos rasgos positivos o fortalezas, los resultados exitosos de sus investigaciones los podemos encontrar en su obra “Character Strengths and Virtues: A Hand-book and Classification” (“Fortalezas y virtudes del carácter: manual y clasificación”: Peterson y Seligman, 2004).

Como resultado de sus investigaciones, y tras grandes análisis de las tradiciones religiosas, filosóficas y culturales más representativas, estos autores describen un conjunto de seis rasgos positivos aceptados de manera universal, los cuales denominaron “virtudes”, estas son:

- Sabiduría y conocimiento.
- Coraje.
- Humanidad.
- Justicia.
- Moderación.
- Trascendencia.

Son muy generales y abstractas, por ello Seligman y Peterson (2004) han introducido estas variables en una serie de Fortalezas Personales que se definen como: “estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar; que contribuyen a una vida en plenitud” (Seligman y Peterson, 2004).

Se trata de 24 fortalezas personales, por las cuales cada una de las seis virtudes son identificadas en la práctica. Tal y como describen Seligman y Peterson en su manual “Character Strengths and Virtues: A Hand-book and Classification” (2004) se reflejan a continuación dichas virtudes con sus fortalezas.

- *Sabiduría y conocimiento.* Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.
 - *Creatividad.* Pensar en nuevos y productivos modos de conceptualizar y hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.
 - *Curiosidad.* Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

- *Apertura mental.* Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No precipitarse al sacar conclusiones, sino tras evaluar cada posibilidad. Ser capaz de cambiar las propias ideas en base a la evidencia. Ponderar adecuadamente cada evidencia.
- *Amor por el aprendizaje.* Llegar a dominar nuevas habilidades, materias y conocimientos, ya sea por sí mismo o mediante un aprendizaje formal. Está obviamente relacionada con la fortaleza de curiosidad, pero va más allá, describiendo una tendencia sistemática a añadir cosas a lo que uno sabe.
- *Perspectiva.* Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando modos para comprender el mundo y para ayudar a comprenderlo a los demás.
- *Coraje.* Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.
 - *Valentía.* No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta, aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás. Actuar según las propias convicciones, aunque eso suponga ser criticado. Incluye el valor físico, pero no se limita a él.
 - *Perseverancia.* Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad, aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.
 - *Integridad.* Ir siempre con la verdad por delante, presentarse ante los demás de un modo genuino y actuando con sinceridad; no ser pretencioso; asumir la responsabilidad de los propio sentimientos y acciones.
 - *Vitalidad.* Afrontar la vida con entusiasmo y energía; hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo; vivir la vida como una apasionante aventura; sentirse vivo y activo.
- *Humanidad.* Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.
 - *Amor.* Valorar las relaciones cercanas con otras personas, en particular aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cercano a otras personas.

- *Amabilidad.* Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
- *Inteligencia social.* Ser consciente de las motivaciones y los sentimientos, tanto de uno mismo como de los demás; saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales; saber que cosas son importantes para otras personas, tener empatía.
- *Justicia.* Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.
 - *Ciudadanía.* Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas; ser fiel al grupo; cumplir las tareas asignadas dentro de él.
 - *Sentido de la justicia.* Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia; no dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre los otros; dar a todo el mundo las mismas oportunidades.
 - *Liderazgo.* Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo: organizar actividades grupales y procurar llevarlas a buen término.
- *Moderación.* Fortalezas que nos protegen contra los excesos.
 - *Capacidad de perdonar, misericordia.* Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal; aceptar los defectos de los demás; dar a los otros una segunda oportunidad; no ser vengativo ni rencoroso.
 - *Modestia, humildad.* Dejar que los propios logros hablen por sí mismos; no buscar ser el centro de atención; no considerarse más especial de lo que uno es en realidad.
 - *Prudencia.* Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no decir ni hacer nada de lo que después uno se pueda arrepentir.
 - *Autocontrol, autorregulación.* Tener la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones; ser disciplinado; controlar los propios impulsos y emociones.
- *Trascendencia:* Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado a la vida.

- *Apreciación de la belleza y la excelencia.* Saber reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y las cosas bien hechas en variados ámbitos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, las experiencias cotidianas...
- *Gratitud.* Ser consciente de y agradecer las cosas buenas que suceden; saber expresar agradecimiento.
- *Esperanza.* Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo; creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.
- *Sentido del humor.* Gustar de reír y bromear; sonreír con frecuencia; ver el lado positivo de las cosas.
- *Espiritualidad.* Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia; sentir que tu propia existencia se inserta en un marco más amplio de significados; tener creencias acerca del significado de la vida que dan forma a nuestra conducta y nos confortan.

Finalmente, en cuanto a las Fortalezas Personales en el ámbito educativo nos centraremos en las referencias que hace el programa “Aulas Felices”, ya que como se ha mencionado anteriormente junto con la Atención Plena sientan las bases del programa.

El equipo SATI pone a nuestra disposición una serie de actividades para llevar a la práctica las 24 fortalezas personales, las cuales pueden llevarse a cabo en situaciones reales o simuladas. Aconsejan que una vez realizadas no finalicen únicamente con una reflexión, si no que se apoyen con la gestión emocional del alumnado y se vinculen con sus sentimientos.

Las actividades se presentan junto a una serie de estrategias de intervención, las cuales se complementan entre sí y siguen las siguientes características: propuestas globales, propuestas específicas, planes personalizados y trabajo conjunto entre las familias y los centros.

PROGRAMA AULAS FELICES EN ARAGÓN

Como bien se ha mencionado al inicio del documento, el programa “Aulas Felices” nació de la unión de un grupo de maestros aragoneses que fundaron el equipo SATI: Ricardo Arguís Rey, Ana Pilar Bolsas Valero, Silvia Hernández Paniello y María del Mar

Salvador Monge. Todos ellos pertenecientes al Grupo de Trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de la ciudad de Zaragoza.

Su principal objetivo, con la creación de dicho programa, es potenciar el aprendizaje, la felicidad y el bienestar de los alumnos. Además de desarrollar las competencias básicas del currículo de la Educación Infantil recogidas en la ORDEN del 28 de marzo del 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte; desarrollando a su vez la autonomía e iniciativa del personal, la competencia social y ciudadana y, la capacidad de aprender a aprender.

El programa, al seguir los principios metodológicos aprobados en dicha orden, está autorizado para su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. A día de hoy, existen otras comunidades autónomas que tienen implantado el programa “Aulas Felices” en sus currículos, como sucede en la Comunidad Foral de Navarra o en la Comunidad Valenciana, entre otras. Cada vez son más las comunidades autónomas que optan por incluir programas novedosos y lúdicos en sus guías de programación escolar.

En diversas ocasiones el equipo SATI realiza charlas y talleres en diferentes centros educativos de Aragón sobre Psicología Positiva aplicada a la educación y sobre su programa “Aulas Felices”; están destinadas no únicamente a la comunidad docente, si no que incluyen también a las familias. Consideran que para que un programa educativo, sea cual sea, sea exitoso y de calidad familias y centros escolares han de mantener una relación estrecha, los intereses tienen que estar encaminados en la misma dirección.

El equipo SATI, es el encargado de realizar un seguimiento exhaustivo de dicho programa en la comunidad. Cada vez son más los centros educativos que apuestan por una educación de calidad para sus alumnos, basadas en la búsqueda de su bienestar, y que emplean recursos y actividades obtenidas del programa “Aulas Felices”.

En la capital aragonesa encontramos varios centros concertados que ofertan este método de trabajo en el aula, asegurando una educación de calidad basada en el bienestar del alumnado. Algunos de ellos son Colegio Escolapias Santa Engracia o el Colegio Juan de Lanuza del que forman parte el equipo SATI como personal docente.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN AULAS FELICES

Introducción y justificación

Como se viene mencionando con anterioridad esta propuesta de intervención está diseñada con el fin de trabajar la virtud número 3: “Humanidad”, propuesta por Seligman y Peterson (2004) y sus correspondientes fortalezas personales: amor, amabilidad e inteligencia emocional.

Esta intervención está diseñada a base de los recursos y actividades propuestas por el equipo SATI en el programa “Aulas Felices”. Cuya finalidad es obtener el bienestar y la felicidad del alumnado, en esta ocasión, del alumnado de Educación Infantil; y más concretamente de los alumnos pertenecientes a 2º de Educación Infantil (4 años). Sin embargo, la siguiente propuesta de intervención puede ser adaptada a cualquier nivel del segundo ciclo de Educación Infantil.

Tal y como se ha explicado en el documento, las teorías en las que se apoya el programa “Aulas Felices”, y por tanto esta intervención, están basadas en gran medida en la Psicología Positiva, el Mindfulness y el trabajo de las Fortalezas Personales. A su vez, esta propuesta está relacionada con las Competencias Básicas recogidas en la ORDEN del 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la cual se aprueba el currículo de Educación Infantil, de la siguiente manera:

Tabla 1. Relación entre las Fortalezas Personales, las Competencias Básicas, la Acción Tutorial y la Educación en Valores (Arguís et al. 2012).

Fortalezas Personales	Competencias básicas	Acción tutorial	Educación en valores democráticos
Virtud 3: Humanidad (Amor, Amabilidad, Inteligencia emocional)	- Social y ciudadana - Autonomía e iniciativa personal	- Enseñar a ser persona - Enseñar a convivir	- Educación para la tolerancia, la paz y la convivencia - Educación intercultural - Educación para la igualdad entre hombres y mujeres - Educación sexual

Destacar a su vez, que las fortalezas que se van a trabajar en la siguiente propuesta están relacionadas con los siguientes programas educativos, los cuales potencial el desarrollo personal y social del alumnado, estos son:

- Autoestima
- Habilidades sociales y comunicación
- Convivencia y resolución de conflictos
- Inteligencia emocional
- Educación para la paz (Educación para el Desarrollo, la Solidaridad, la Interculturalidad...)

Finalmente, las siguientes actividades han sido diseñadas tras mi experiencia personal, durante las prácticas escolares III, en un centro escolar de carácter público perteneciente a la localidad de Huesca. Sin embargo, se trata de una supuesta intervención de cara a mi futuro laboral, debido a que no se pudo llevar a cabo en dichas prácticas por diversos motivos externos a mi persona.

Objetivos

Objetivo general:

Trabajar la gestión emocional entre iguales (amor, amabilidad e inteligencia social) basada en las Fortalezas Personales de Seligman a través del programa “Aulas Felices”.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la capacidad de autogestión y reconocimiento de las emociones del alumnado: propias y ajenas.
- Fomentar el bienestar de los alumnos.
- Potenciar el desarrollo personal y social del alumnado favoreciendo la empatía.
- Crear un clima de trabajo donde predomine el bienestar y la felicidad.
- Fomentar valores de igualdad, respeto y compañerismo.
- Favorecer el trabajo cooperativo.

Temporalización

Esta propuesta de intervención esta pensada para realizarse durante el primer trimestre del curso escolar. Tiene una duración de un total de 4 semanas y 11 sesiones repartidas entre ellas, en esta ocasión el mes elegido para llevarlo a cabo será noviembre.

La elección de esta temporalización se debe a que considero que durante el primer trimestre es el período donde más problemas de socialización pueden existir, causados por el periodo de vacaciones de verano y la falta de socialización entre los compañeros.

A su vez las intervenciones y recursos trabajados en este primer periodo de curso, pueden serles de mayor utilidad para interiorizarlas y llevarlas a cabo de manera autónoma e individual a lo largo del curso.

Las sesiones se llevarán a cabo tres veces por semana, en dos momentos determinados de la jornada escolar: los periodos de asamblea y los periodos de vuelta a la calma tras el recreo. Es por ello que las sesiones tendrán un periodo de duración corto, entre 15 y 30 minutos, dependiendo del tipo de actividad y de la predisposición de los alumnos; no hay que olvidar que el alumnado tiene 4 años.

A continuación, se muestra una tabla con la organización de las sesiones y actividades siguiendo el calendario escolar de la comunidad de Aragón del curso 2021 – 2022:

Tabla 2. Organización temporal para las sesiones de la propuesta de intervención.

Noviembre 2021 - 2022						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Festivo	2	3 Sesión 1 Actividad inicial	4	5 Sesión 2	6	7
8 Sesión 3	9	10 Sesión 4	11	12 Sesión 5	13	14
15 Sesión 6	16	17 Sesión 7	18	19 Sesión 8	20	21
22 Sesión 9	23	24 Sesión 10	25	26 Sesión 10 Actividad final	27	28
29	30					

Metodología

En cuanto a la metodología se refiere seguiremos los distintos enfoques propuestos por programa “Aulas Felices”: enfoques socio constructivistas, los proyectos de trabajo, trabajo por tareas, aprendizaje cooperativo y globalización e interdisciplinaridad.

La metodología será alterable según la actividad a realizar siguiendo el carácter abierto y flexible que recomienda el equipo SATI, el profesorado adaptará su método de trabajo en base a los intereses y el ritmo de aprendizaje del alumnado con el fin de lograr una educación de calidad y fomentar el bienestar en el aula.

Sin embargo, existen una serie de puntos esenciales y comunes a todas las actividades que se presentan en esta intervención:

- Todas ellas emplean una metodología activa, los niños poseen un papel activo en su aprendizaje participando en el desarrollo de las actividades, fomentando un aprendizaje vivencial.
- Metodología significativa en el aula, los alumnos son los protagonistas de su propio aprendizaje, la maestra cumple únicamente la función de guía en el desarrollo de las actividades.
- Distribución del alumnado en grupos pequeños, que favorezcan el trabajo por equipos y el aprendizaje cooperativo.
- Uso de ambientes propicios al bienestar. Crear climas de trabajo que favorezcan la confianza, el respeto y la participación del alumnado.
- Las actividades tendrán en cuenta los diferentes ritmos y necesidades de los alumnos, procurando situaciones que fomenten una educación integral.

Finalmente, no podemos olvidar la importancia del juego en el desarrollo de los niños. Los niños aprenden jugando y juegan para aprender, es por ello que todas las actividades de esta intervención poseen un carácter lúdico y emplean el juego como herramienta de aprendizaje. Basándose en las teorías de autores importantes como Brunner, Vygotsky o Piaget.

Actividades

A continuación, se muestran y explican las 11 actividades inspiradas a trabajar el valor de “Humanidad” con sus correspondientes fortalezas: Amor, Amabilidad e Inteligencia Social. El cual pretende trabajar y fomentar habilidades como el ofrecimiento de amistad, cuidar y dar cariño a los otros.

Todas las actividades siguientes se basan e inspiran en los ejes principales que conforman el programa “Aulas Felices”: la atención plena o mindfulness y las 24 fortalezas personales de Seligman. La finalidad de todas ellas es alcanzar el estado de bienestar y felicidad que pretenden el equipo SATI con su programa.

Tabla 3. Actividad 1

Actividad inicial: “Cuentos del amor”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar sentimientos de amor y de cariño y reconocer su importancia.		
Desarrollo: <p>Esta actividad está inspirada en uno de los recursos propuestos por el equipo SATI en su programa “Aulas felices”.</p> <p>Consiste en realizar, como actividad inicial, una lectura de cualquier cuento infantil en el que aparezcan relaciones socioafectivas (amor o cariño) entre los personajes; en esta ocasión ,el cuento elegido para esta actividad es “Hasta que podamos abrazarnos” de Eoin McLaughlin y Polly Dunbar, donde un erizo y una tortuga muestran diferentes acciones y gestos para demostrarse cariño.</p> <p>A través de esta lectura grupal y las posteriores preguntas finales para crear un debate entre los niños, se introduce el tema a trabajar en la propuesta de intervención; la gestión emocional a través de trabajar la virtud “humanidad” y sus correspondientes fortalezas personales: Amor, Amabilidad e Inteligencia social.</p>		
Materiales: <p>Cuento “Hasta que podamos abrazarnos”</p>		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es el amor?- ¿Sé quieren los personajes?
Finalidad: <p>A través de esta actividad se busca introducir al alumnado en el tema a trabajar en las posteriores</p>		

sesiones, se trata de lograr que se descubran las características del amor y empiezan a apreciar dicho sentimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se demuestran el amor? - ¿Cómo demostráis vosotros el amor? - ¿A quién queréis?
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocen y comprenden el sentimiento del amor. - Son capaces de crear un clima favorable de escucha y respeto. - Muestran interés por el tema a trabajar. 	

Tabla 4. Actividad 2

Actividad 2: “Dibujamos a nuestros amigos”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Fomentar la capacidad de empatía.- Favorecer las relaciones sociales en el aula.		
Desarrollo: <p>Para esta actividad agruparemos a los niños por parejas. La actividad consiste en que cada niño tendrá que realizar un dibujo de su pareja, posteriormente cada uno regalara sus dibujos al niño que ha dibujo mientras lo acompaña de comentarios positivos sobre su pareja: cosas que le gustan de ella, cosas que les gustan o quieren hacer con ella, etc.</p>		
Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Folios A4- Pinturas de colores		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none">- ¿Os han gustado las cosas que han dicho vuestros amigos sobre vosotros?- ¿Os gusta sentirlos queridos?- ¿Está bien decir cosas bonitas a los compañeros? ¿os hace sentir bien eso?
Finalidad: <p>A través de realizar esta actividad se busca mejorar las relaciones socio afectivas del aula, trabajar la empatía, la comunicación entre iguales y, finalmente, aprender a valorar lo que nos aportan las personas que tenemos cerca.</p>		
Criterios de evaluación:		

- El alumno muestra amabilidad en sus actos.
- Reconoce y aprecia los gestos agradables de sus compañeros.
- Le cuesta realizar comentarios positivos sobre sus iguales.
- Realiza la actividad con respeto.

Tabla 5. Actividad 3

Actividad 3: “El emocionómetro del inspector Drilo” I		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar sentimientos de amor y de cariño y reconocer su importancia.		
Desarrollo: <p>Para llevar a cabo esta actividad conjunta realizaremos una lectura del libro “El emocionómetro del inspector Drilo” de Susanna Isern y Mónica Carretero, concretamente del capítulo donde trata la emoción del amor.</p> <p>El inspector Drilo es un cocodrilo que ayuda a sus amigos a investigar que les pasa y porqué se sienten así, a través de pistas y consejos para reconocer las diferentes emociones.</p> <p>En esta ocasión, todo el grupo nos convertiremos en detectives y ayudaremos al inspector Drilo a reconocer la emoción del amor, para ello tendremos que comunicarle como nos sentimos y cuando recibimos amor; de esta manera le daremos más pistas para resolver el caso.</p> <p>Cuando acabe la lectura, si da tiempo, los alumnos podrán pintar y decorar un dibujo del EMI del amor: un personaje del cuento que ayuda a reconocer la emoción. De esta manera, cuando se trabajen las diferentes emociones a lo largo del curso los alumnos podrán hacer y recopilar su propio emocionómetro.</p>		
Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Libro “El emocionómetro del inspector Drilo”- Dibujos del EMI del amor.- Pinturas de colores.		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none">- ¿Te gusta conocer las emociones e investigarlas?- ¿Ahora sabes reconocer el amor?
Finalidad:		

A través de esta actividad, se busca el aprendizaje activo y lúdico de la emoción del amor, su reconocimiento y gestión.	- ¿Qué pista le darías a alguien que no conoce el amor?
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce gestos y señales de la emoción. - Diferencia la emoción de otras distintas. - Sabe expresar situaciones donde ha sentido esa emoción. 	

Tabla 6. Actividad 4

Actividad 4: “La bolsa del cariño”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar el amor y la amabilidad. - Mejorar las relaciones socioafectivas y la cohesión del grupo. 		
Desarrollo: <p>Para desarrollar la actividad nos situaremos formando un corro en el espacio destinado para la asamblea. La maestra, con anterioridad, habrá elaborado una “bolsa del cariño” en cuyo interior se encuentran diversas tarjetas que representan diversas maneras de mostrar cariño: abrazos largos, abrazos cortos, apretones de manos, choques de palmas, etc.</p> <p>Cada niño deberá sacar una tarjeta al azar y realizar al compañero que tenga al lado, la muestra de afecto que indique la tarjeta, de esta manera al finalizar el corro todos los niños (incluida la maestra) habrán recibido una muestra de afecto y de cariño.</p>		
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Bolsa del cariño. - Música de relajación. - Tarjetas con diferentes abrazos. 		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué muestra de afecto te ha gustado más? - ¿Tú como sueles demostrar cariño? - ¿Te has sentido bien al recibir este afecto?
Finalidad: <p>A través del desarrollo de esta actividad se busca mejorar las relaciones socio afectivas en el aula, aumentando la autoestima individual y fomentando el sentimiento de pertenencia al grupo.</p>		
Criterios de evaluación:		

- El ambiente y el clima de la clase ha sido agradable.
- No han tenido problemas a la hora de mostrar afecto.
- Han mostrado respeto a sus compañeros.
- Se han a gusto con el contacto físico y personal.

Tabla 7. Actividad 5

Actividad 5: “Yoga en parejas”		
Curso: 4 años	Lugar: Patio del recreo	Temporalización: 15 – 25 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Trabajar la atención plena.- Favorecer el trabajo de equipo y reforzar el sentimiento de valoración en el grupo.		
Desarrollo: <p>Esta actividad la llevaremos a cabo después del recreo, para ello aprovecharemos ese espacio que nos brindara los beneficios del espacio exterior creando un ambiente más calmado y de desconexión.</p> <p>Por parejas, los niños realizaran una serie de movimientos sencillos de yoga; a su vez trabajarán la atención plena centrándose en aquellos sonidos que les produzcan sensaciones de bienestar y calma.</p> <p>Esta actividad al realizarse por parejas, les brindara una sensación de equipo y trabajo cooperativo, ya que será necesario que los niños se apoyen uno en el otro para lograr realizar las figuras. De esta manera, se reforzará el sentimiento de la amistad.</p>		
Materiales: <p>Ninguno.</p>		Preguntas para la reflexión: <p>En esta ocasión no existen preguntas para la reflexión final, se busca que los alumnos se muestren relajados y tranquilos al final de la sesión.</p>
Finalidad: <p>La finalidad de esta actividad, es implementar técnicas recomendadas por el equipo SATI para fomentar un ambiente de bienestar en el aula. Los alumnos se relajan física y mentalmente mientras trabaja de manera cooperativa para obtener ese bienestar.</p>		

Se pretende que los alumnos sean capaces de controlar y gestionar las emociones de excitación y euforia, entre otras, que provoca el juego en el recreo para poder encontrar un estado de calma.	
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Centran su atención plena en los sonidos del ambiente. - Reconocen aquellos estímulos que les producen calma. - Logran presentar un estado de calma y relajación al finalizar la actividad. 	

Tabla 8. Actividad 6

Actividad 6: “El emociómetro del inspector Drilo” II		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar sentimientos de amor y de cariño y reconocer su importancia. 		
Desarrollo: <p>En esta ocasión esta actividad posee el mismo contexto que la actividad número 3 “El emociómetro del inspector Drilo” I.</p> <p>Sin embargo, en esta actividad realizaremos la lectura y comprensión de una emoción distinta: la alegría. Esta emoción no esta incluida en la virtud que trabajamos como principal en la intervención, sin embargo al tratarse de un programa de intervención de gestión emocional considero que es importante que se trabaje una de las emociones principales del programa en el cual se inspira esta intervención, el programa “Aulas Felices”</p> <p>Para el desarrollo de la actividad, al igual que en la anterior, se procederá a la lectura del capitulo que trata la emoción de la alegría; los alumnos harán de detectives y volverán a intentar comprender y descubrir la emoción.</p> <p>Finalmente, los alumnos pintaran el EMI de la alegría para completar su futuro emociómetro.</p>		
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Libro “El emociómetro del inspector Drilo” - Dibujos del EMI de la alegría. - Pinturas de colores. 		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te gusta conocer las emociones e investigarlas?

Finalidad: A través de esta actividad, se busca el aprendizaje activo y lúdico de la emoción del amor, su reconocimiento y gestión.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Ahora sabes reconocer la alegría? - ¿Qué pista le darías a alguien que no sabe lo que es la alegría?
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Reconoce gestos y señales de la emoción. - Diferencia la emoción de otras distintas. - Sabe expresar situaciones donde ha sentido esa emoción. 	

Tabla 9. Actividad 7

Actividad 7: “¡Nos encantan los masajes!”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula de psicomotricidad.	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar técnicas de mindfulness. - Fomentar la empatía. - Reconocer las emociones y sentimientos en los demás. 		
Desarrollo: La actividad se llevará a cabo después del recreo y se tratará de una actividad de reconocimiento emocional, y de vuelta a la calma. Los niños se repartirán por el aula formando parejas, uno de ellos se tumbará en el suelo y recibirá un masaje por parte del otro compañero. Para ello la maestra colocará en el centro del aula diversos materiales, de diferentes tamaños y texturas, que se utilizarán para realizar los masajes. Tendrán que realizar los masajes mientras sus compañeros les dicen que les parece, si les gusta, les molesta, les duele, etc. Cada niño tiene que dar y recibir el masaje. La maestra pondrá música de relajación de fondo que les ofrezca un clima de calma y descanso.		
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pelotas. - Peluches. - Cintas. 		Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te ha relajado el masaje?

<p>Finalidad:</p> <p>La finalidad de esta actividad es que cada niño se ponga en el lugar de su compañero, reconociendo las emociones que siente durante su masaje. Aprendiendo a cambiar si algo molesta a sus compañeros y a gestionar sus acciones según las distintas emociones de sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Te ha gustado o te ha molestado? - ¿Qué material te ha gustado más para el masaje? - ¿Te gusta que te den masajes?
<p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respetan las emociones de los demás. - Son conscientes de sus actos. - Escuchan y respetan a sus compañeros. - Dan y valoran el afecto. 	

Tabla 10. Actividad 8

Actividad 8: “Somos espejos”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 20 minutos
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer y gestionar las emociones. 		
<p>Desarrollo:</p> <p>La actividad consiste en un pequeño juego de mímica que se efectuara de manera grupal. Los alumnos se colocarán formando un corro en el espacio de la asamblea, uno a uno irán saliendo al centro del corro y realizarán gestos de distintas emociones; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lanzar besos. - Fingir que lloran. - Reírse. <p>El resto de compañeros deberán fijarse en sus gestos y reconocer la emoción o el sentimiento que reflejan. A su vez, cuando se haya adivinado, el niño que haya hecho la mímica deberá decir cuando se ha sentido de esa manera alguna vez; por ejemplo: lloré y estuve triste cuando me caí en el parque o me reí cuando vi un payaso en el circo.</p> <p>La actividad tiene una duración aproximada de 20 minutos pero finalizara cuando todos los niños hayan representado una emoción.</p>		

Materiales: Ninguno.	Preguntas para la reflexión: - ¿Qué emociones hemos representado? - ¿Has sentido alguna vez esas emociones? - ¿Te sentías bien o mal?
Finalidad: Con esta actividad se pretende fomentar la inteligencia social de los alumnos, aprendiendo y reconociendo diferentes emociones para intentar comprender mejor a sus iguales.	
Criterios de evaluación: - Reconocen distintas emociones. - Relacionan acciones y sucesos con las emociones. - Son capaces de gestionar cuando se sentían así.	

Tabla 11. Actividad 9

Actividad 9: “Somos estupendos”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula de psicomotricidad	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: - Fomentar la importancia de valorar a los demás y sentirse valorado. - Favorecer el desarrollo de las relaciones en el aula.		
Desarrollo: <p>La siguiente actividad es la adaptación de un recurso propuesto para Educación Primaria por el equipo SATI en su programa “Aulas Felices”.</p> <p>Para llevar a cabo la actividad sentaremos a todos los alumnos formando un corro amplio, con la maestra incluida en él. Consiste en expresar con la frase “me gusta de ti...” cualidades positivas de los compañeros.</p> <p>Uno de los alumnos empieza lanzando la pelota, por el suelo, a otro compañero del que dirá un aspecto positivo utilizando la frase, así hasta que al menos todos los niños hayan recibido el balón mínimo una vez y finalice la ronda. La maestra también puede participar diciendo cualidades positivas del grupo en conjunto.</p>		
Materiales: - Una pelota de goma.	Preguntas para la reflexión: - ¿Os han gustado las cosas que han dicho	
Finalidad:		

<p>A través de esta actividad se busca fomentar la importancia de valorar a los demás. Las conductas de valorar y sentirse valorado dan lugar a sentimientos de alegría y bienestar, dos aspectos fundamentales a la hora de amar y ser amado.</p> <p>Es un aspecto que también aporta amabilidad al grupo.</p>	<p>vuestros amigos sobre vosotros?</p> <p>- ¿Os gusta sentirse valorados?</p>
<p>Criterios de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alumno muestra amabilidad en sus actos. - Reconoce y aprecia los gestos agradables de sus compañeros. - Le cuesta realizar comentarios positivos sobre sus iguales. - Realiza la actividad con respeto. 	

Tabla 12. Actividad 10

Actividad 10: “¿Qué empiece el baile!”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 30 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Valorar la importancia de sentirse querido.		
Desarrollo: <p>La siguiente actividad está inspirada en un recurso dedicado a trabajar la virtud “humanidad” por el equipo SATI en su programa “Aulas Felices”.</p> <p>La actividad consiste en que la maestra ponga música y deje a los alumnos bailar libremente por el aula mientras siguen los diferentes ritmos de la música.</p> <p>Poco a poco iremos introduciendo consignas que permitan demostrar afecto cuando se crucen con un compañero, es decir, los alumnos bailaran libremente por el aula y cuando se crucen con un compañero deberán cumplir alguna de las consignas propuestas por la maestra; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Abrazarse.- Chocarse las palmas de la mano.- Decir algo bonito		
Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Música de relajación a diferentes velocidades		Preguntas para la reflexión:
Finalidad:		

La finalidad de esta actividad es que los alumnos aprendan de manera lúdica y activa a tomar conciencia de iniciar y mantener relaciones socioafectivas, que les ayuden a sentirse queridos; aprender a querer.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Os gusta que os abracen, os digan cosas bonitas...? - ¿Qué es lo que más os ha gustado? ¿y lo qué menos? - ¿Qué emociones habéis sentido?
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Los niños son capaces de expresar y recibir emociones. - Reconocen conductas de afecto. - Muestran amabilidad en sus actos. - Respetan a sus compañeros. 	

Tabla 13. Actividad 11

Actividad final: “Mi circulo de personas queridas”		
Curso: 4 años	Lugar: Aula	Temporalización: 50 minutos
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar a las personas con las que tenemos lazos de amor. - Demostrar nuestro afecto, cariño y amabilidad. - Reconocer las emociones trabajadas durante el programa. 		
Desarrollo: <p>La duración de esta actividad es más extensa debido a que se trata de la actividad final, una actividad que intenta recopilar todos los conocimientos aprendidos durante la intervención. Esta inspirada en un recurso propuesto por el equipo SATI en su programa “Aulas Felices” para el desarrollo de las virtudes y fortalezas elegidas.</p> <p>La actividad consiste en pedirle a los niños que piensen en aquellas personas cercanas, a las cuales quieren mucho: amigos, familia, etc. En un papel, tendrán que dibujarse a ellos junto a esas personas por las cuales sienten afecto y amor, y que los sentimientos son mutuos. De esta manera los niños son capaces de reconocer los sentimientos y emociones trabajados e incluso reconocerlos en personas cercanas a ellas.</p> <p>Como extra final, los alumnos realizar una tarea muy especial para finalizar la intervención: a la salida del colegio, tendrán que sorprender a sus papas con sus</p>		

muestras de afecto favoritas que hayan aprendido durante todas las sesiones y decirles algo muy bonito.	
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Folios A4 - Pinturas de colores. - Música de relajación. 	Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> - ¿A qué personas he dibujado? - ¿A quien quiero yo? - ¿Quién me quiere a mí? - ¿Qué muestra de afecto es mi favorita? - ¿Me gusta dar amor? - ¿Qué puedo hacer para que mis papás sepan que los quiero?
Finalidad: La finalidad de esta actividad es agrupar todo lo aprendido en las sesiones anteriores en un momento lúdico y de cariño. Los niños reconocerán las emociones y sentimientos aprendidos, para plasmar en un papel aquellas personas que les hadn sentirse queridos, valorados y felices.	
Criterios de evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocen diversas formas de dar afecto. - Reconocen emociones relacionadas con el amor y la felicidad. - Son capaces de reconocer las emociones aprendidas en los demás. - Muestran interés por lo aprendido. 	

Evaluación

La evaluación es una herramienta imprescindible para la mejora de la calidad educativa, la cual nos permite obtener información sobre como se lleva a cabo el proceso educativo en el alumnado, pudiendo así intervenir adecuadamente y facilitando el cambio educativo que fuera necesario.

A continuación se relata la evaluación que se llevara a cabo en el desarrollo del programa. La cual al tratarse de una evaluación en la etapa de Educación Infantil, será global, continua y formativa; se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos que nos permitirán recoger y anotar el progreso del alumnado.

Una de las técnicas utilizadas para la evaluación será la observación directa en cada una de las actividades. Se observará el desarrollo de las sesiones y los conflictos que

surjan a la hora de llevarlas a cabo. Esta observación nos proporciona datos diarios que recogeremos en un diario de aula. Se tratará de una evaluación individualizada y personalizada que dependerá del ritmo y características de cada alumno.

El diario de aula, será utilizado para evaluar el desarrollo del programa. En dicho diario se recogerán los datos obtenidos mediante la observación de las diversas actividades. Se anotarán los objetivos conseguidos, los conflictos presentados y las mejoras u observaciones de cara a mejorar programa para otras ocasiones. Todo dato que se considere de interés era recogido en dicho diario o anecdotario.

Destacar también, que se llevará a cabo una evaluación inicial mediante la cual se recogerán e identificarán los conocimientos previos de los alumnos. Posteriormente, se seguirá observando de manera continua, directa y sistemática para llevar a cabo una evaluación que nos aporte información sobre si se van alcanzando o no los objetivos marcados en cada sesión; de esta manera podremos observar si es necesario realizar modificaciones en futuras sesiones. A través de la observación directa de cada actividad y de sus resultados obtenidos se podrá elaborar un informe el cual recoja en una tabla de ítems los objetivos didácticos, y el nivel que ha logrado cada alumno (no conseguido, en proceso, conseguido con éxito).

Finalmente, de cara a la evaluación final, se estudiarán los datos obtenidos y la información recogida en cada herramienta de evaluación para poder completar una ficha de registro; individualizada para cada alumno, en la cual se muestran los contenidos que cada alumno tenía afianzados al principio y los contenidos aprendidos al final del centro de interés. Para realizar una evaluación de cómo ha sido su aprendizaje, si se ha mantenido en los niveles iniciales de conocimientos o si ha obtenido nuevos aprendizajes con éxito.

CONCLUSIÓN

Tras finalizar la redacción de este TFG, puedo resaltar que mi intención con este documento es dar a conocer y acercar a los futuros maestros los conocimientos y contenidos que abarca el programa “Aulas Felices”. Un programa novedoso e indispensable para la sociedad actual, cuya finalidad es la búsqueda del bienestar y la felicidad, produciendo beneficios inigualables en el ámbito educativo.

La elección de este tema vino dada a la unión de este programa con la Psicología positiva, cuyos ejes centrales son la Atención Plena y las Fortalezas Personales. La

psicología avanza continuamente, y el estudio de las experiencias y rasgos positivos son fundamentales en una sociedad cambiante, cuyo fin personal es la búsqueda de la felicidad.

La dificultad de realizar este trabajo la he encontrado a la hora de realizar una supuesta intervención, debido a que por circunstancias externas a mi persona no he podido llevarla a cabo en ningún aula. Me habría gustado poder realizar las actividades en un aula y obtener resultados reales, apreciar y trabajar la Psicología Positiva en profundidad, y no quedarme solo con la gestión emocional que se realiza en algunas aulas a través de recursos como los libros y proyectos basados en “El monstruo de colores” de Ana Llenas; en mi opinión recursos pobres y superficiales que solo se centran en conocer las emociones por fuera, no profundizan en su gestión y reconocimiento.

A pesar de haber realizado practicas escolares en dos centros distintos de la provincia de Huesca, debido a la situación actual con el COVID-19, no se me permitió realizar esta intervención en el aula, los centros poseían un estricto protocolo y programa de prevención, por el cual limitaban mucho las actividades y recursos de las aulas. Espero poder llevar este programa a un aula próximamente debido a los beneficios que ofrece, y a la gran calidad educativa que aporta en el aprendizaje del alumnado.

Destacar también la dificultad de encontrar una batería amplia de documentos que hicieran referencia al programa “Aulas Felices”, el documento más extenso y completo ha sido el propio libro del equipo SATI. El cual se puede encontrar de manera gratuita en su página web.

Sin embargo, tras realizar un estudio exhaustivo y crítico no solo del programa, sino de sus metodologías también: Atención Plena, Fortalezas Personales, modelo de Bienestar y la Psicología positiva. Puedo decir que son innumerables los beneficios que aporta este programa, a todos los miembros educativos: alumnos, personal docente, familias, etc. Promueve una educación donde prima el alumno por encima de los contenidos, se busca una educación de calidad, un clima de trabajo donde se fomente el bienestar, una gestión emocional positiva.

Tras terminar este trabajo puedo decir que documentarme sobre este tema no solo me ha ampliado conocimientos imprescindibles para mi futuro como maestra, me ha aportado también conocimientos y herramientas que me ayudan a gestionar mi vida personal.

Estudiar la Atención Plena y la Psicología Positiva en profundizar, me ha dado una nueva forma de ver los días, enseñándome a buscar mi bienestar sin centrarme en situaciones pasadas o futuras que no están en mi control.

Puedo decir, que este trabajo me ha supuesto un reto académico y personal, pero me ha demostrado que somos más capaces y fuertes de lo que pensamos. Nos encasillamos en querer todo al momento, en que la felicidad y el bienestar son una meta de futuro y material, sin apreciar que lo que de verdad importa son los instantes del presente, aquellos que podemos controlar y nos hacen un poco más felices.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguís R., Bolsas A, Hernández S. y. Salvador M (2012). Programa Aulas Felices Psicología Positiva aplicada a la Educación. Zaragoza: Equipo SATI.
- ORDEN de 28 de marzo de 2008, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Infantil y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Isern, S, y Carretero, M (2016). El Emocionómetro del Inspector Drilo (1.ª ed.). NubeOcho.
- McLaughlin, E, y Dunbar, P (2020). Hasta que podamos abrazarnos (1.ª ed.). Algar.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Hand- book and Classification. Washington: Oxford University Press.
- OMS. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Madrid, España.
- Bisquerra, R. & Hernández Paniello, S. (2017). Sección Monográfica. Psicología Positiva, Educación Emocional y el Programa Aulas Felices.
- Redondo, M. A. (2008). El juego infantil, su estudio y como abordarlo. Innovación y experiencias educativas. Publicado en: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_13/M_ANGELES_REDONDO_2.pdf
- Seligman, M.E.P. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona, España: Ediciones B.
- Bisquerra, R. (Coord.) (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Hand- book and Classification. Washington: Oxford University Press
- Fernández-Abascal, E. (2011). Emociones positivas. Madrid, España: Pirámide.
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (2005). Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional. Innovar
- Modrego, M., Val, L. M., Montoyo, A. L., Borao, L., Margolles, R., & Campayo, J. G. (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado.
- Bisquerra Alzina, R., & Hernández Paniello, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Papeles del psicólogo, 38. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77849972006/77849972006.pdf>

Puddicombe, A. (2011). Mindfulness. Atención Plena: Haz espacio en tu mente. Madrid, España.

García Fernández Abascal, E. (2016). Disfrutar de las emociones positivas. Madrid: Primento Digital Publishing.

Webgrafía

<https://psicologiaymente.com/>

<https://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/>

<https://zagan.unizar.es/?ln=es>

<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>